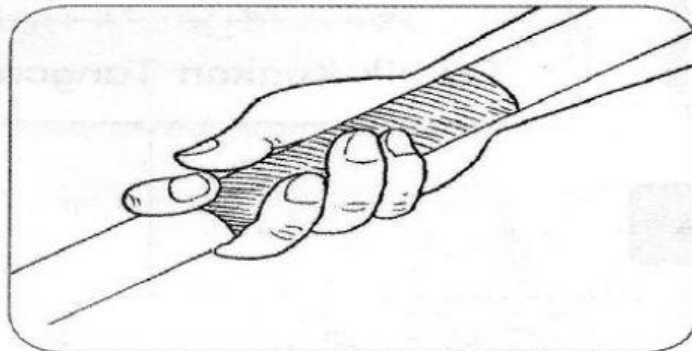


1. Antara berikut, yang manakah **bukan** acara dalam olahraga?
A Larian
B Lompatan
C Merejam
D Menari
2. Bagi mengelakkan dehidrasi, kita perlu mengambil _____ yang cukup.
A nasi
B air
C air bikarbonat
D kek
3. Berikut merupakan cara untuk menghasilkan ketinggian lompatan yang optimum **kecuali** _____.
A keupayaan
B sudut lonjakan
C kekuatan otot
D kelajuan

Soalan 4 berdasarkan gambar di bawah.



4. Apakah cara menggenggam lembing dalam gambar di atas?
A Genggam Silang
B Genggam Amerika
C Genggam "V"
D Genggam Finlandia
5. Teknik lompat tinggi gaya *fosbury flop* ialah lari landas, lonjakan, layangan dan _____.
A ikut lajak
B rejaman
C pendaratan
D ansur maju

6. Semasa melakukan lompat tinggi gaya *fosbury flop*, kita perlu mendarat di atas tilam yang _____.
- A kecil dan panjang
 - B nipis dan keras
 - C tebal dan baru
 - D tebal dan lembut
7. Sudut pelepasan yang sesuai untuk mendapatkan jarak rejaman yang optimum adalah antara _____.
- A $25^{\circ} - 35^{\circ}$
 - B $30^{\circ} - 40^{\circ}$
 - C $35^{\circ} - 45^{\circ}$
 - D $45^{\circ} - 50^{\circ}$
8. Antara berikut, yang manakah **bukan** langkah keselamatan semasa melakukan aktiviti merejam?
- A Merejam dengan rod yang tajam
 - B Merejam di kawasan yang selamat
 - C Tidak menggunakan lembing yang sebenar
 - D Pastikan tiada sesiapa di kawasan sasaran
9. Semasa lari beritma, kita perlu menetapkan ritma larian iaitu _____ langkah antara halangan supaya larian menjadi lancar.
- A tempoh
 - B sudut
 - C bilangan
 - D jarak
10. Kawasan larian yang licin dan basah akan menyebabkan _____.
- A kelajuan
 - B kecederaan
 - C kematian
 - D kesusahan